



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

**Recepta de les galetes fàcils i
saludables de plàtan, pera i coco**

Aixafem amb una forquilla un plàtan
madur i una pera. Afegim una mica de
canyella al gust. Anem afegint coco
ratllat fins que quedi una massa que es
pugui moldejar. Amb les mans fem
boletes i les aplanem una mica. Les
posem en una safata amb paper de forn i
escalfem a 180°C durant 15-20 minuts.
Bon profit!!!

MENU NORMAL - Octubre 2024

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Llenties pardines guisades Lluç a la planxa amb ceba i tomàquet Fruita de temporada Kc 656 Prot 26,2 Glu 70,81 Gr 27,4	2 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada Kc 677 Prot 27,9 Glu 70,83 Gr 27,5	3 Sopa de pollastre amb pasta Seitons en tempura amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 697 Prot 26,7 Glu 71,51 Gr 24,5	4 Arròs amb verdures Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5
7 Macarrons a la bolonyesa Suprema de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 688 Prot 27,6 Glu 70,51 Gr 22,8	8 Crema de carbassa i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots Fruita de temporada Kc 696 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5	9 Paella Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5	10 Minestra de verdures i patates Gall dindi a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 712 Prot 25,3 Glu 68,53 Gr 25,3	11 Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Llom de porc al forn amb salsa de mel i mostassa logurt Kc 729 Prot 22,8 Glu 67,62 Gr 26,8
14 Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 723 Prot 26,5 Glu 70,53 Gr 25,4	15 Llenties amb hortalisses Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 671 Prot 24,5 Glu 67,56 Gr 25,8	16 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada Kc 696 Prot 26,8 Glu 72,53 Gr 27,5	17 Sopa marinera de lluç Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 736 Prot 29,6 Glu 73,21 Gr 40,7	18 Llacets amb bacó i ceba Pollastre al forn en el seu suc amb enciam logurt Kc 707 Prot 27,6 Glu 72,53 Gr 27,5
21 Arròs tres delícies Suprema de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1	22 Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5	23 Mongeta verda i patata Contra cuixa de pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 697 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5	24 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Daus de Rosada arrebossats amb amanida verda Fruita de temporada Kc 703 Prot 28,5 Glu 71,54 Gr 26,8	25 Crema de verdures (mongeta, bròquil, patata, ceba, pastanaga) Truita de patata amb enciam i olives logurt Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2
28 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada Kc 723 Prot 26,1 Glu 72,57 Gr 25,8	29 Llenties de l'àvia Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8	30 Macarrons a la napolitana Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 679 Prot 29,5 Glu 71,53 Gr 28,2	31 Crema de parmentier Pit de pollastre al forn amb tomàquet amanit i pipes logurt Kc 698 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5	

CENTRE **INST. LES CORTS**

Menús revisats per: Cristina Ballester
de Cendra - Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 26.4388/CAT. N.R.S. 26/01796-B